PROFITEROLES
AUX PETITS FRUITS FRAIS

PRÉPARATION: 15 MINUTES

CUISSON: 40 MINUTES

18 CHOUX

INGRÉDIENTS

1/2 tasse d'eau
4 c. à soupe de beurre doux
Une pincée de sucre
1/2 tasse de farine tout usage
3 petits ou 2 gros œufs

DORURE

1 œuf battu avec
1 c. à thé d'eau

GARNITURE

4 1/2 tasses de petits fruits mélangés, (bleuets, fraises et framboises)
2 1/2 tasses de Cool Whip©

DÉCORATION

1 c. à soupe de sucre à glacer
18 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F (four traditionnel).
2. Dans une petite casserole, amener à ébullition l'eau, le beurre et le sucre.
3. Ajouter la farine d'un seul coup et mélanger énergiquement jusqu'à la formation d'une boule lisse. La farine est cuite lorsque la pâte ainsi formée adhère légèrement au fond de la casserole. Retirer immédiatement du feu.
4. Transférer la pâte dans un bol à mélanger et ajouter les œufs un à la fois, en battant bien après chaque addition. Si l'on choisit d'utiliser un mélangeur sur socle, fixer le fouet plat.
5. Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin; laisser tomber des cuillerées de pâte de 1 po. de largeur x 3/4 po. de hauteur, à 2 pouces d'intervalle. Badigeonner chaque boule avec la dorure pour en lisser la surface.
6. Cuire pendant 10 minutes.
7. Réduire la chaleur du four à 350°F, **sans ouvrir la porte**, et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes. Les choux doivent sembler creux et secs au toucher. Laisser refroidir sur une grille.
8. Couper les choux en deux; garnir chacun de 1/4 tasse de petits fruits, et en laisser tomber quelques-uns autour ; napper avec 1 cuillerée à soupe de *Cool Whip©* et saupoudrer de sucre à glacer. Pour ajouter une touche de raffinement, décorer de feuilles de menthe.

Remarque: *S'il reste des choux, on peut les congeler, une fois refroidis, dans un contenant hermétique.*

Pour les servir*, il suffit de les réchauffer pendant 5 minutes à 350°F dans un four traditionnel préchauffé. NE PAS RÉCHAUFFER AU FOUR À MICRO-ONDES.*

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/9 de la recette: 2 profiteroles, garnies avec 1/4 tasse de petits fruits et 1 c. à soupe de *Cool Whip©*)

Équivalences rénales:
1 éq. féculent + 1 éq. fruit

Calories	**205 kcal**
Protéines	**3 g**
Glucides	**20 g**
Fibres	**4 g**
Lipides	**13g**
Gras saturés	**9 g**
Cholestérol	**95 mg**
Sodium	**27 mg**
Potassium	**131 mg**
Phosphore	**52 mg**

SUGGESTION

Façonnés en plus petites boules, les choux se présentent bien comme hors-d'œuvre, farcis de fromage à la crème aux fines herbes.

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2009. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2010 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
www.osezlessaveurs.ca